

"УТВЕРЖДАЮ"  
МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётник"

Федотова Г. Н.

М. П. 24 июня 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
25 июня 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
146,1	Пудинг из творога	120	15,68	16,43	29,24	285,9481	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	89,9968		0,016	0,08	7,44	0,208
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	104,75389	0,082	0,031		11,788	0,974
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	43,61		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>401</b>	<b>20,095</b>	<b>16,891</b>	<b>79,614</b>	<b>524,309</b>	<b>0,148</b>	<b>0,323</b>	<b>0,38</b>	<b>169,768</b>	<b>4,652</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	37,9852	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>37,985</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,78	0,06	2,94	13,7238	0,05	0,05	120	4,8	0,3
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	77,074	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	20,2475	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	122,1525	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,1	Котлеты	81	13,061	7,898	7,898	136,971	0,051	0,101	0,113	31,033	0,835
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	124,84386	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	83,50069	0,095	0,042		18,55	2,067
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>758</b>	<b>27,547</b>	<b>16,488</b>	<b>99,459</b>	<b>579,581</b>	<b>0,445</b>	<b>0,399</b>	<b>209,541</b>	<b>153,305</b>	<b>6,389</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	92,026	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники	49	1,646	2,602	16,405	85,20504	0,017	0,012		6,39	0,463
	<b>Итого:</b>	<b>249</b>	<b>6,746</b>	<b>7,902</b>	<b>25,805</b>	<b>177,231</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,79</b>	<b>0,563</b>
<b>Ужин</b>											
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	299,7787	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	70,4969	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,99	0,473	24,507	107,2806	0,084	0,032		12,075	0,998
	<b>Итого:</b>	<b>442</b>	<b>15,29</b>	<b>10,693</b>	<b>94,295</b>	<b>477,556</b>	<b>0,194</b>	<b>0,702</b>	<b>3,86</b>	<b>173,095</b>	<b>2,478</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 950</b>	<b>69,719</b>	<b>52,013</b>	<b>308,973</b>	<b>1 796,662</b>	<b>0,884</b>	<b>1,615</b>	<b>379,821</b>	<b>738,957</b>	<b>16,281</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,135</b>	<b>1,097</b>	<b>1,59</b>	<b>190,597</b>	<b>942,147</b>	<b>17,343</b>

Повар: \_\_\_\_\_ / Гуча О. А. /

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Гайнутдинова Ф. Р. /